



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



用心關懷
以心連繫

長者地區中心

2024年4月通訊



賽馬會黃志強長者地區中心*	香港仔大道 180 號 B 二樓	3550 5520
南區長者地區中心*	黃竹坑深灣道 3 號 南濤閣地下 1-3 室	2553 6333
南區長者綜合服務處#	香港仔華富邨華美樓 地下 419-432 室	2554 4002
*開放時間：逢星期一至六（除公眾假期外）上午 8:30 至 下午 6:00		
#開放時間：逢星期一至六（除公眾假期外）上午 9:00 至 下午 5:00		

目錄

漁光村第一期重建計劃社工服務隊

頁 1

健康及發展活動
社交及康樂活動
義工及互助活動
護理老者及支援活動



頁 2-14

5月份活動預告
服務質素標準知多D

頁 15-16

兩所長者中心活動時間表

附頁一及二

漁光村第1期重建計劃社工服務隊

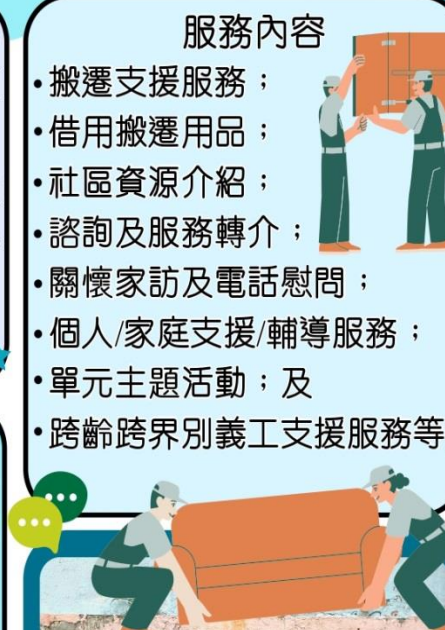
背景

漁光村第1期重建計劃將會清拆順風樓、白沙樓及海港樓。香港房屋協會聘用香港仔坊會設立「重建社工服務隊」，為受影響的漁光村居民提供適切支援。

★本服務隊於1/1/2024起投入服務★

服務內容

- 搬遷支援服務；
- 借用搬遷用品；
- 社區資源介紹；
- 諮詢及服務轉介；
- 關懷家訪及電話慰問；
- 個人/家庭支援/輔導服務；
- 單元主題活動；及
- 跨齡跨界別義工支援服務等。




服務使命

漁光村第1期重建計劃社工服務隊旨為支援居民順利搬遷和適應新居社區；透過跨齡跨界別社區持份者合作，支援漁光村重建下的居民需要。

招募義工

義工服務包括：

- 關愛探訪
- 電話慰問
- 協助活動
- 搬遷支援
- 暫託服務等



歡迎致電或親臨本服務辦事處

報名成為義工

聯絡我們

電話：3550 5490 歡迎WhatsApp查詢

地址：香港漁光村海港樓439及441室

電郵：ykcrrst@aka.org.hk

賽馬會黃志強長者地區中心


(頁 2 至頁 14 之 4 月份活動/服務，按政府公佈防疫措施而作適切調動。)

備註：凡即日起報名之活動，可致電 3550 5520 或親臨本中心登記，
如人數超額，最後名單抽籤決定，由職員致電中籤者。

健康及發展活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
1. 繪本溝通講座 (即日起報名) 	透過講座，長者能學習繪本技巧，與兒孫建立伴讀習慣，增進家庭關係。	5/4/2024 (星期五)	下午 2:30 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 二樓	全免	35	何美玲 姑娘
2. 創意天地 - 手機掛飾 J3A24161 (專題月會優先報名)	透過手工藝術創作，讓參加者專注當下、放鬆心情。 	9/4/2024 (星期二)	下午 2:00 至 3:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	10	陳嘉翠 姑娘
3. 曦朗長者學苑 - 雜耍學堂 02 J3A24197 	雜耍導師教授長幼雜耍，並於校內表演，促進長幼共融。	9/4、16/4、 23/4、30/4、 7/5、14/5、 21/5、28/5、 4/6、25/6、 2/7/2024 (星期二)	下午 3:45 至 5:15	香港仔 聖伯多祿 天主教小學	\$77	12	鄧英琪 姑娘
4. 賽馬會「e 健樂」 電子健康管理計劃 - 快樂椅子舞體驗班 (專題月會優先報名) 	邀請專業快樂椅子舞導師教授參加者學習快樂椅子舞，訓練四肢協調、手握力、平衡力和肌力。 備註: e 健樂會員優先報名	10/4 及 17/4/2024 (星期三)	下午 2:00 至 3:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	20	鄧珀然 姑娘
5. 曦朗長者學苑 - 手工藝 01 J3A24198 (專題月會優先報名) 	長者與小學生一同製作乾花書籤，互相欣賞及學習，促進跨代共融。	12/4/2024 (星期五)	下午 2:30 至 3:30	香港仔 聖伯多祿 天主教小學	\$10	15	鄧珀然 姑娘

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
6. 至 fit 健康一族 01 J3C24035 (專題月會優先報名) 	鼓勵會員使用彈珠單車機及進行電子運動競賽，鍛鍊身體肌肉及訓練腦筋。 備註：歡迎驕陽會員及長者會員參加	18/4/2024 (星期四)	上午 9:30 至 11:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 204 室	全免	12	蔡嘉雯 姑娘
* 每次有 10 分鐘輪流使用器材							
7. 「齡」距離·藝創坊(一) J3A24157 (專題月會優先報名) 	透過各種新興藝術體驗，如輕彩繪及沙畫，讓參加者舒緩情緒，提高對精神健康的認識，並促進耆青交流及互動。	19/4、26/4 及 3/5/2024 (星期五)	上午 11:45 至 下午 1:00	嘉諾撒 培德書院	\$20	8	冼雯意 姑娘
8. 賽馬會「e 健樂」 電子健康管理計劃 - 沙畫藝術 DIY 工作坊 (即日起報名) 	透過沙畫藝術體驗活動，提升參加者對沙畫藝術的認識及興趣，陶冶性情及舒緩情緒。 備註：e 健樂會員優先報名	19/4/2024 (星期五)	A 班 下午 2:00 至 3:00 或 B 班 下午 3:15 至 4:15	一樓 禮堂	全免	40	梁家傑 先生
9. 曦朗長者學苑 - 趣味 STEM 工作坊 02 J3A24199 (專題月會優先報名) 	小學生擔任小老師，教授長者使用樂齡科技器材，如虛擬實境 (VR)、擴增實境 (AR) 等，促進跨代共融。	19/4 及 26/4/2024 (星期五)	下午 2:30 至 3:30	香港仔 聖伯多祿 天主教小學	全免	15	鄧珀然 姑娘
10. 賽馬會「e 健樂」 電子健康管理計劃 - 香薰按摩減壓之旅 	由註冊香薰治療師教授參加者使用放鬆心情及緩痛的精油作呼吸練習，調配香薰按摩油，並學習簡易香薰自我按摩手法。 備註：e 健樂會員優先報名	23/4/2024 (星期二)	A 班 上午 10:00 至 11:00 或 B 班 上午 11:30 至 12:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	30 (每班 15 人)	冼雯意 姑娘

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
11. 退休理財知多 D J3E24001 (專題月會優先報名) 	活動邀請退休長者協會派員到中心，講解退休後如何先整合，後規劃財務相關項目，讓參加者能全面地規劃退休生活，樂活老年。	30/4/2024 (星期二)	下午 2:30 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	15	陳晰哲 先生

社交康樂活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
12. 長幼有「聚」 樂滿培德 J3G24006 (專題月會優先報名) 	與學生齊做毛巾操，欣賞學生表演及共同製作小手工，促進跨代共融。	10/4/2024 (星期三)	下午 1:30 至 3:00	尚融坊	全免	20	梁家傑 先生
13. 舊日的足跡 01 J3G24039 (專題月會優先報名) 	本月將播放由任劍輝、白雪仙、等領銜演出的粵劇及時裝劇，與會員共渡歡樂時光。 11/4：阿福對錯馬票 18/4：游龍情俠 25/4：岳飛出世	11、18 及 25/4/2024 (星期四)	下午 2:30 至 4:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	25	丁健全 先生
14. 耆青樂聚 (專題月會優先報名) 	長者與青少年齊製作復活節手工，共慶節日。	11/4/2024 (星期四)	下午 3:30 至 4:30	賽馬會 綜合 服務處 中心 後禮堂	全免	20	何美玲 姑娘
15. 長幼綠野遊踪之旅 J3A24202 (專題月會優先報名) 	與香港仔聖伯多祿天主教小學合辦，小學生與長者一同前往綠田園參觀農場、參與農務實習、製作再造紙及有機麵包。午膳享用飯盒。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">活動由長者學苑發展基金贊助</div>	27/4/2024 (星期六)	上午 8:30 至 5:00	集合 地點 賽馬會 黃志強 長者地區 中心	\$125	42	鄧英琪 姑娘 鄧珀然 姑娘

義工及互助活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
16. 開心護老組招募 J3B24089 	招募有興趣關懷護老者需要的會員成為護老者大使，恆常參與義工小組訓練及護老者義工服務。同時，義工組亦會安排不同的退修活動和技能提升活動，以持續照顧義工需要。 *此為恆常小組	3/4、8/5 及 5/6/2024 (星期三)	下午 2:30 至 4:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	6-10	林依鏐 姑娘
17. 腦友樂滿「FUN」 4 月 J4A24052 (即日起報名) 	透過健腦訓練及遊戲，延緩參加者認知功能衰退。 *需經評估，確診認知障礙症長者優先報名	9/4/2024 (星期二)	下午 3:30 至 4:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	\$10	8	蘇慧儀 姑娘
18. 護老笑口組 J3B24085 	招募有興趣關懷護老者需要的會員成為護老者大使，恆常參與義工小組訓練及護老者義工服務。同時，義工組亦會安排不同的退修活動和技能提升活動，以持續照顧義工需要。 *此為恆常小組	9/4、7/5 及 4/6/2024 (星期二)	晚上 7:00 至 8:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	6	林依鏐 姑娘
19. 樂韻手鐘響啱啱 01 J3B24021 (即日起報名) 	由導師指導參加者一同以手鐘奏樂，以優美音樂放鬆身心。完成課程後，需參與合奏演出。 (1/5、15/5、及 5/6 除外)	10/4/2024 至 26/6/2024 (逢星期三)	上午 9:30 至 11:00	總部 403 室	\$100	15	鄧珀然 姑娘
20. 醒腦天地 01 J4A24028 (專題月會優先報名) 	與參加者齊玩健腦遊戲，訓練專注力及反應力。	16/4/2024 (星期二)	下午 2:00 至 3:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	10	陳晰哲 先生

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
21.石排灣互助活動 01 J4A24010 (專題月會優先報名) 	石排灣義工與參加者一同體驗健腦操及遊戲，從而提升專注力及反應力。	18/4/2024 (星期四)	上午 8:00 至 9:00	賽馬會 綜合 服務處 禮堂	全免	16	冼雯意 姑娘
22.手機疑難諮詢站 01 : 交通篇 J3B24004 (專題月會優先報名) 	學習使用交通應用程式，例如 Google Map、新巴城巴、MTR Mobile，以便利生活及促進與他人之聯繫。	22/4/2024 (星期一)	下午 2:00 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 204 室	全免	10	鄧珀然 姑娘
23.健腦加油站 4 月 J4A24040 (即日起報名) 	透過健腦運動及不同主題活動，鍛鍊腦部功能。 *需經評估，患有輕度/確診認知障礙症之中心會員優先報名*	23/4/2024 (星期二)	下午 2:30 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	8	蘇慧儀 姑娘
24.愛心剪髮服務 01 J3B24065 (即日起報名) 	由義工為長者提供剪髮服務。 *只供長者會員參加 *參加者請先自行洗髮	27/4/2024 (星期六)	下午 2:00 至 4:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	\$10	20	蔡嘉雯 姑娘

南區長者地區中心

健康及發展活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
25. 痛「正」加油站 – 緩痛動一動 W3A323407 	由義工教練帶領，透過運動舒緩痛症。	2-30/4/2024 (逢星期二)	上午 8:45 至 9:45	南區 長者 地區 中心	全免	20	許凱焮 姑娘
26. 動得耆樂(鴨脷洲邨) 3A23084 	由受訓練義工帶領長者進行健康操，以提升或保持長者活動能力。	2-30/4/2024 (逢星期二)	上午 9:10 至 10:10	海怡 社區 中心	全免	60	關啟欣 姑娘
27. 智樂 So Much Fun W3A23007 	透過健腦訓練及遊戲，延緩參加者認知功能衰退。 *參加者需經過職員評估	2-30/4/2024 (逢星期二)	上午 10:00 至 11:30	南區 長者 地區 中心	全免	10	王嘉瑩 姑娘
28. 動得耆樂 W3A124079 	由受訓練義工帶領長者進行健康操，以提升或保持長者活動能力。	3-29/4/2024 (逢星期一、三及五) (除了 8、24 及 26/4)	上午 8:45 至 9:45 及 上午 10:00 至 11:00	南區 長者 地區 中心	全免	30	許凱焮 姑娘
29. 太極十八式 W3A124043 	由香港太極總會副主席梁觀帶師傅向學員傳授太極招式。	6/4/2024- 22/6/2024 (星期六)	*上午 9:00 至 上午 10:00	*香港 仔網 球及 壁球 場 / 南區 長者 地區 中心	\$80	15	張振翎 先生
			*實際上課時間及地點詳見太極班單張				
30. 太極 119 式 A 班 W3A124047 	由香港太極總會副主席梁觀帶師傅向學員傳授太極招式。	6/4/2024- 22/6/2024 (星期六)	*上午 10:00 至 上午 11:00	*香港 仔網 球及 壁球 場 / 南區 長者 地區 中心	\$110	15	張振翎 先生
			*實際上課時間及地點詳見太極班單張				

健康及發展活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
31. 太極 119 式 B 班 W3A124051 	由香港太極總會副主席梁觀帶師傅向學員傳授太極招式。	13/4/2024- 29/6/2024 (星期六)	*中午 12:00 至 下午 1:00	*香港 仔網 球及 壁球 場 / 南區 長者 地區 中心	\$110	15	張振翎 先生
		*實際上課時間及地點詳見太極班單張					
32. 太極功夫扇 W3A124055 	由香港太極總會副主席梁觀帶師傅向學員傳授太極招式。	13/4/2024- 29/6/2024 (星期六)	*中午 12:00 至 下午 1:00	*香港 仔網 球及 壁球 場 / 南區 長者 地區 中心	\$110	15	張振翎 先生
		*實際上課時間及地點詳見太極班單張					
33. 太極刀劍 W3A124059 	由香港太極總會副主席梁觀帶師傅向學員傳授太極招式。	6/4/2024- 1/6/2024 (星期六) 及 27/4/2024- 29/6/2024 (星期六)	*上午 11:10 至 中午 12:50 及 *上午 9:10 至 中午 10:50	*香港 仔網 球及 壁球 場 / 南區 長者 地區 中心	\$110	15	張振翎 先生
		*實際上課時間及地點詳見太極班單張					
34. 「肌不可失」 長者防跌工作坊 W3A324035 	由「香港中文大學賽馬會抗疫同行長者支援計劃」體適能教練帶領，透過分析身體檢測結果及運動降低長者跌倒風險。	9/4/2024 (星期二)	下午 3:30 至 5:30	南區 長者 地區 中心	全免	15	許凱焮 姑娘
		*參加者需於 8/4/2024 到中心進身體檢測，時間約另外預約					
35. 保育無限耆工作坊 W3A324034 	透過講座及製作大頭茶花手工擺設，提升長者環境保育的意識。	11/4/2024 (星期四)	下午 2:00 至 3:00	南區 長者 地區 中心	全免	15	許凱焮 姑娘

健康及發展活動




活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
36. 愛心剪髮服務 W3A224001 	由義工為長者提供剪髮服務。 *長者會員優先參加 *參加者請先自行洗髮	13/4/2024 (星期六)	下午 2:00 至 4:00	南區 長者 地區 中心	\$10	30	王嘉瑩 姑娘
37. 智能手機諮詢站 W3A624001 	由義工或職員為長者講解智能電話功能。	17/4/2024 (星期三)	下午 3:00 至 5:00	南區 長者 地區 中心	全免	4	許凱焮 姑娘
38. 我和健康有個約會 W3A624013 	邀請雅培香港與長者進行血糖測試。	24/4/2024 (星期三)	上午 9:30 至 11:30	南區 長者 地區 中心	全免	40	許凱焮 姑娘
39. 「誇」世代 W3B24036 	由循道衛理楊震社會服務處帶領一班來自不同學校的學生，到中心與大家一同玩遊戲，體驗跨代樂趣。	25/4/2024 (星期四)	下午 3:30 至 4:30	南區 長者 地區 中心	全免	15	王嘉瑩 姑娘
40. 健康有良方 W3A324027 	本月邀請了南區長者健康外展隊伍到中心與大家講解「健康小食」。	26/4/2024 (星期五)	上午 9:30 至 11:30	南區 長者 地區 中心	全免	20	許凱焮 姑娘
41. 「齡」突破 W3B24037 	前往嘉諾撒聖心書院參觀校院，與學生一同體驗新興遊戲及手作，體驗校園生活。	26/4/2024 (星期五)	下午 1:00 至 3:45	集合地點: 南區 長者 地區 中心 活動地點: 嘉諾 撒聖心 書院	全免	15	王嘉瑩 姑娘
42. 動型人生 W3B24041 	透過樂齡科技進行互動式運動，使長者享受運動的樂趣。	29/4/2024 (星期一)	下午 2:30 至 3:30	南區 長者 地區 中心	全免	12	許凱焮 姑娘





社交康樂活動





活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
43. 時光戲院 W3B24030 	播放懷舊電影及粵語長片： 一路曠行	8/4/2024 (星期一)	下午 2:30 至 4:30	南區 長者 地區 中心	全免	20	許凱焮 姑娘
	播放懷舊電影及粵語長片： 紫釵記	27/4/2024 (星期六)	下午 2:30 至 4:30	南區 長者 地區 中心	全免	20	許凱焮 姑娘
44. 坊會好聲音 W3A124087 	透過唱歌交流，齊來認識新朋友，一同渡過歡樂的下午。	12、19/4/2024 (星期五)	下午 2:00 至 5:00	南區 長者 地區 中心	全免	15	王嘉瑩 姑娘
45. 手作繽紛樂 W4A24013 	希望透過手工，與長者發揮創意，創作出獨一無二的作品。	16/4/2024 (星期二)	下午 3:30 至 5:00	南區 長者 地區 中心	\$5	12	許凱焮 姑娘
46. 茶鉞暢唱 W4A23035 	透過粵曲欣賞活動，增加生活樂趣，促進身心健康。	18/4/2024 (星期四)	下午 2:00 至 4:00	南區 長者 地區 中心	全免	30	王嘉瑩 姑娘
47. 生日聯歡會 W3B24002 	為當月生日的長者準備生日會，包括集體遊戲、大抽獎及唱生日歌，歡樂地渡過每一年的生日。	22/4/2024 (星期一)	下午 2:30 至 3:30	南區 長者 地區 中心	全免	15	許凱焮 姑娘
48. 腦唔老— 玩具圖書館 W3B24026 	透過有趣的桌上遊戲，如數字牌等，促進長者增進大腦活動，一同渡過快樂又益智的下午。	29/4/2024 (星期一)	下午 3:45 至 5:00	南區 長者 地區 中心	全免	10	許凱焮 姑娘
	提供玩具借用服務，使會員可以在家中進行認知刺激活動。	4月	請致電中心 聯絡職員預約	全免	/	許凱焮 姑娘	

護老者及支援活動

兩所長者地區中心

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
49.電話及短訊慰問服務 *致電慰問，不用報名*	提供電話慰問，向護老者及長者表達關懷。 	4月	/	/	/	50 對象： 護老者及長者	蘇慧儀 姑娘 關啟欣 姑娘
50.長者優惠申請服務 	為合資格長者申請電費、煤氣、電話費優惠。申請所需文件(正本)： 1. 身份証 2. 所有資產證明文件或 3. 綜援文件 4. 住屋證明或公屋租約 5. 最近一期賬單 (如電費、煤氣費、電話費)	中心開放時間，先行致電查詢及預約為佳。		/	中心免費轉介，批核與否由有關公司作最終決定。		當值主任
51.「殘疾乘客限制區上落車證明書」申請	為合資格人士發出「殘疾乘客限制區上落車證明書」(俗稱禁區紙)，於乘搭的士或私家車時可於禁區上落車時使用。 申請所需文件： 1. 身份証 2. 傷殘/弱視證明文件	中心開放時間，先行致電查詢及預約為佳。		免費申請			當值主任
52.優惠購物服務 J4B24027	提供復康用品售賣服務，可方便護老者及長者容易購買到適合的日常生活用品。	中心開放時間內 星期一至六 上午 8:30 至 下午 5:45 *公眾假期除外		用品種類及價錢 歡迎致電 或 親臨查詢			當值職員及主任
53.復康器材借用服務 J4B24015 W4B24005	提供復康器材借用服務，可方便有需要使用復康器材的護老者及長者借用。 	中心開放時間內 星期一至六 上午 8:30 至 下午 5:45 *公眾假期除外		借用器材及費用 歡迎致電 或 親臨查詢			當值職員及主任

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
54.護老者平衡活動 1- 照顧者伸展與 痛症舒緩(1) J4B24031 	教導照顧者伸展崩緊身體部份並講解舒緩痛症的方法，改善照顧者因照顧造成的身體勞損。 *參加者請帶備一條手臂長度的毛巾作伸展之用 *護老者優先參加	9/4/2024 (星期二)	下午 1:00 至 2:00	一樓 禮堂	全免	30	林依鏐 姑娘
55.滾球大比拼 J13B24001 	透過體驗新興運動-軟滾球，讓參加者鍛鍊身體，減輕照顧壓力，增強身心健康。 備註： 歡迎有需要護老者參加	13/4/2024 (星期六)	下午 2:30 至 4:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	10	黃嘉成 先生
56.緩痛鬆一 ZONE (4-6 月) W4B24013 	由曾接受草球暖敷陪訓訓之義工，為護老者及長者進行暖敷，以助舒緩痛症，並藉此平台，鼓勵長者走出社區，與義工交流照顧心得及社區資訊。 對象： 護老者及長者會員	13/4/2024 (星期六)	分兩個 時段： 1)下午 2:30 至 3:15 2)下午 3:30 至 4:15	南區 長者 地區 中心	全免	每時 段 8 位	關啟欣 姑娘
57.至叻老幼 01 體弱長者照顧講座 J4B24001 	教導照顧體弱長者的技巧，及了解其照顧需要。同時講解如何關注長者精神健康的需要。 *護老者優先參加 *如未能出席實體活動護老者可參與線上講座	16/4/2024 (星期二) 或 線上講座 20/4/2024 (星期六)	上午 11:30 至 中午 12:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	15	林依鏐 姑娘

<p>58.陽光護老軒 W3A224013</p> 	<p>陽光護老軒為護老者義工小組，透過招募現任/前任護老者成為義工，以過來人身份去助已助人；協助中心策劃及推行護老者活動；同時透過定期聚會，提供平台，為中心提供護老者活動的意見。</p>	<p>17/4/2024 (星期三)</p>	<p>下午 2:30 至 4:00</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>護老者 及前護 老者</p>	<p>關啟欣 姑娘</p>
<p>59.善園草球訓練班 (第二屆) W4B24019</p> 	<p>由善園安排專業義務導師，教導參加者草球暖敷的技巧，及草製作技巧。讓參加者能學以致用，協助所照顧之長者及自己進行暖敷，舒緩痛楚，照顧自己及他人。</p> <p>註：參加者於訓練班後，最少協助3次義工實踐暖敷活動，便能獲發還善園頒發之《暖敷技術協助員》證書。</p>	<p>20/4、4/5、 11/5/2024 (星期六)</p> <p>義工實踐暖敷活動日期： 1/6、6/7、 3/8/2024 (星期六)、 19/6、 17/7、 21/8/2024 (星期三)</p>	<p>下午 2:00 至 5:30</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>護老者 及義工 共16位</p>	<p>關啟欣 姑娘</p>
<p>60.照顧者減壓活動 1- 快樂食物與靜觀 飲食體驗活動 J4B24038</p> 	<p>與照顧者講解日常中的快樂食物，以提升照顧者的自我關懷能力，同時帶領照顧者以靜觀飲食方式品嚐不同的快樂食物。</p> <p>*護老者優先參加 *食物包括果仁、糖果、水果、茶類等，如對花生果仁敏感請提早告知。</p>	<p>24/4/2024 (星期三)</p>	<p>下午 3:00 至 4:30</p>	<p>賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203室</p>	<p>\$10</p>	<p>15</p>	<p>林依銓 姑娘</p>
<p>61.畫畫「毛」界限 J13B24002</p> 	<p>透過製作「毛毛球畫」，參加者體驗藝術活動對心情調適的幫助，舒緩照顧壓力。</p> <p>備註： 歡迎有需要護老者參加</p>	<p>27/4/2024 (星期六)</p>	<p>下午 2:30 至 4:00</p>	<p>賽馬會 黃志強 長者地區 中心 204室</p>	<p>全免</p>	<p>10</p>	<p>黃嘉成 先生</p>

南區長者綜合服務處

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
62. 手機平板諮詢站	以一對一方式為每位參加者提供30分鐘的智能手機或平板電腦諮詢時間，為長者解決日常使用智能手機或平板電腦的困難。	17/4/2024 或 24/4/2024 (星期三)	上午 10:00 至 11:30	南區 長者 綜合 服務處	全免	18	石慧琪 姑娘
63. 齊來寫書畫	培養長者對研習書畫的興趣，同時增加會員之間的交流，為長者建構一個互相學習和交流的平台。	18/4/2024 及 25/4/2024 (星期四)	下午 3:00 至 4:00	南區 長者 綜合 服務處	全免	8	何仲賢 先生
64. 樂齡健康踏多步	透過樂齡科技—波子單車機、虛擬環境復康訓練系統(SeeMe Manager)和虛擬環境單車機，讓長者一邊輕鬆地運動，一邊鍛鍊體能及訓練大腦，以預防認知障礙症。	12/4/2024 、19/4/2024 、26/4/2024 及 3/5/2024 (星期五)	上午 10:00 至 中午 12:00 下午 2:00 至 4:00	南區 長者 綜合 服務處	全免	每節 8名	方楚翹 先生
65. 耆趣三點三	提供平台讓長者會員共聚一堂，一起參與小組遊戲、認識社區資源及生活資訊，共渡一個愉快的下午。	10/4/2024 (星期三)	下午 3:15 至 4:30	南區 長者 綜合 服務處	全免	15	何仲賢 先生
66. 愛同行 長者日間 照顧服務 	為體弱長者提供日間照顧服務，以保持健康狀況及建立社交生活。服務提供會車接送、午膳、個人化運動、自理訓練及健智活動等。 對象：60歲或以上居住南區的體弱長者。	逢星期一至 星期五 (可選擇 使用日期)	上午 9:00 至 下午 4:00	南區 長者 綜合 服務處	每天 \$100/ \$180	每天 13名	林嘉雯 姑娘
收費視乎經濟狀況而定，每天設有2個慈惠名額。							
67. 護你行- 護老者諮詢 服務	由登記護士為護老者提供有關照顧及護理方面的知識及諮詢服務，讓護老者於照顧路上得到支援。	逢星期一至 星期五 上午9:00至 下午5:00 **由護士以電話形式 提供諮詢服務**			全免	每月 10名	袁泳詩 姑娘
68. 生活易專櫃	提供一站式的長者物品銷售服務，以便利護老者及長者在區內能購買日常生活用品。	本服務處開放時段內 提供服務 星期一至六 上午9:00至 下午5:00		南區 長者 綜合 服務處	視乎 產品 價格 而定	不限	石慧琪 姑娘

本中心將因應疫情狀況及社會福利署指引，
更改活動日期或取消活動，並以本中心最後公佈為準。

2024 年 5 月活動預告

賽馬會黃志強長者地區中心

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
1. 藍紫組專題月會	最新社會資訊 及 中心活動介紹	7/5/2024 (星期二)	上午 9:00 至 10:30	一樓 禮堂	全免	每場 80	鄧英琪 姑娘
2. 橙紅組專題月會		8/5/2024 (星期三)		二樓			
3. 石排灣專題月會		2/5/2024 (星期四)		一樓 禮堂			冼雯意 姑娘
4. 「齡」距離· 藝創坊(二) J3A24158 (專題月會優先 報名)	透過各種新興藝術體驗，如沙畫及圓圈畫，讓參加者舒緩情緒，提高對精神健康的認識，並促進耆青交流及互動。	10/5、17/5 (星期五) 及 18/5/2024 (星期六)	上午 11:45 至 下午 1:00 及 上午 9:30 至 11:00	嘉諾撒 培德書院	\$20	8	冼雯意 姑娘
5. 賽馬會「e 健樂」 電子健康管理 計劃 - 古今活力好悠遊	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 香港故宮文化博物館 ➢ 旺角維景酒店 自助午膳 ➢ 林村許願樹 ➢ 放馬莆天后廟 ➢ 香草農莊 (製作雞屎藤) 	6/5/2024 (星期一)	上午 9:00 至 下午 5:00	集合地點 一樓 禮堂	全免	97	鄧英琪 姑娘 梁家傑 先生
 <p>於 2023 年 6 月至 2024 年 3 月已登記成為本中心 e 健樂會員，並曾參加本中心 e 健樂量血壓、驗血糖或主題活動之 e 健樂會員，可優先參加。 報名日期：由即日起至 15/4/2024(星期一) 抽籤日期：17/4/2024 (星期三) 結果公佈日期：18/4/2024(星期四)</p>							



南區長者地區中心

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
1. 銀組專題月會	最新社會資訊及中心活動介紹。	6/5/2024 (星期一)	上午 10:00 至 11:00	南區長者 地區中心	全免	30	王嘉瑩 姑娘
2. 西邨專題月會	最新社會資訊及中心活動介紹。	7/5/2024 (星期二)	上午 10:30 至 11:30	林應和 長者 鄰舍中心	全免	50	關啟欣 姑娘
3. 華富專題月會	最新社會資訊及中心活動介紹。	2/5/2024 (星期四)	上午 9:30 至 10:30	華富 社區會堂	全免	每場 60	方楚翹 先生
			下午 2:00 至 3:00				



服務質素標準知多 D

本著「持續改善、精益求精」的信念，本中心透過服務質素標準的政策及程序，提昇服務質素水平。中心月訊共分八期，介紹十六條服務質素標準目的，希望大家留意：

服務質素標準(五) 人力資源

目的

- 確保服務單位執行機構既定之職員招聘、調派及晉升、僱傭合約制訂及職員處分之政策和程序，以達致有效的人力資源管理。

服務質素標準(六) 計劃、評估及收集意見

目的

- 確保本服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制訂有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就本服務單位的表現提出意見。